

வைத்துள்ளான். தீய குணங்கள் அவனை நெருங்குவதில்லை, ஏனெனில் பகவான் ஒருவனே ஸ்வதந்திரன் மற்றும் அசிந்த்ய சக்தியுள்ளவன். ஆகவே அவன் குணபூர்ணன். இது 'ஓம்' என்பதன் இன்னொரு பொருள். "ஓம்" காரத்தைப் பற்றி மேலும் அறிய வேதாகமங்களைப் பார்க்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் - 8

காயத்ரீ ஸப்தார்த்த விசாரம்

பராணாயாமம் செய்த பிறகு, அர்கயம் கொடுப்பதற்கு முன், மாஜன மந்திரத்தினால் மேலும் தேகத்தை சுத்தி செய்ய வேண்டும். அர்க்யப் பிரதானத்திற்குப் பிறகு காயத்ரீ ஜபம் செய்வதற்கு முன் ஆஸன சுத்தி மற்றும் பூதோச்சோடனம் செய்து பூபிரார்த்தனை, அங்கந்யாஸ, கரன்யாஸ, நாராயணத்யானம் மற்றும் காயத்ரீ ஆவாஹனம் செய்து, காயத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

காயத்ரீ மந்திரத்தின் பொருள்:

"ஓம் பூர்பூவஸ்ஸவ : தத், ஸவிதுர் வரேண்யம் |

பர்கே, தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோநப்ரதே, த்யாத் || "

ஓம் - எல்லா நற்குணங்களும் பூர்ணமாக கொண்ட ப்ரஹ்மா = நாராயணா = விஷ்ணுவைக் குறிக்க வேதமிட்ட பெயர்

பூ : - எக்காலத்திலும் நித்யமானவர்

பூவ : - ப்ரபஞ்சத்தை ஸருஷ்டி செய்யவர்

ஸவ : - ஆனந்தத்தால் நிறைந்தவர்

ய : - யார்

ந : - நமக்கு

தி'ய : - புத்தியை தர்ம மாரகத்தை ஞானத்தை

ப்ரசோதயாத் - தூண்டுகிறாரோ

தத், - அந்த எங்கும் நிறைந்த

ஸவிதுர் - சிருஷ்டியிலிருந்து, முக்தி வரையில்

காரணாயிருக்கும் அந்த ஸவிதா

தேவஸ்ய - உள்நோக்கமில்லாமல் எப்பொழுதும்

கருகறுப்பாய் இருக்கும் தேவனின்

வரேன்யம் - சஜ்ஜனங்களால் எப்பொழுதும்

வணங்கப்படும்

புர்கு:

- ப்ரபஞ்சத்தைச் செயலாற்றுவதற்குக்

காரணமான அந்த தேஜோ (ஒளி)

மயமான ரூபத்தை

தீ மணி - (நாங்கள்) த்யானம் செய்கிறோம்

எல்லாக் காலங்களிலும் எங்கும் வியாபித்து இருப்பவனும் தர்ம மாகத்தில் நம் புத்தியையும் செயலையும் ஈடுபடுத்துபவனும் சிருஷ்டி கருதாது எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்புடன் (விளையாட்டைப் போல) இருப்பவனும், ஞானிகளாலும், சத்ஜனங்களாலும் பூஜிக்கப்படுபவனும், ப்ரபஞ்சத்தைக் காப்பாற்றி அதை செயல்படுத்தப்பவனும், நித்தியமானவனும், ஆனந்த ஸ்வரூபனும், 'ஓம்' என்ற எழுத்தால் அறியப்படுபவனும், சூரியனின் அந்தர்யாமியாய் இருப்பவனும் ஆகிய பகவான் நாராயணனை நாங்கள் வணங்குகிறோம் / த்யானம் செய்கிறோம் என்பது காயத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பொதுவான பொருளாகும்.

வேதவ்யாஸ பகவான் காயத்ரீயின் பொருளை இவ்வாறு விளக்குகிறார் :

'யோ தேவ : ஸலிதா ஸேமாகம் தியோ தர்மாதிகோசரா : !

ப்ரேரயேத்தஸ்ய புர்குஸ்ய தத்வஜேன்யபுராஸ்மஹே' ||

(வ்யாஸ)

பொருள் : ஞானிகளால் பூஜிக்கப்படுபவனும் நம்முள் தர்மமாகத்தையும், ஞானத்தையும் பிரேரணை செய்யவனும், சிருஷ்டி, ஸ்திதி முதலிய செயல்களுக்குக் காரணமானவனும், சூரியனின் அந்தர்கதனும் ஆகிய அந்த பகவான் நாராயணனை நாம் த்யானம் செய்கிறோம்.

மத்வாச்சார்யா தமது ரிக்பாஷ்யத்தில் காயத்ரீயின் பொருளை கூறுகிறார்

'ஓமஸேஷகுணாதார இதி நாராயணோப்யஸௌ |

புர்ணோ பூதிவஜோனந்தஸ்கோவ்யாஹ்ரிதீரிதி : |

குணஸேதத: ப்ரஸலிதா வரணீயோ குணோன்னதே: |

பா-ரதி-ஜ்ஞானரூபத்வாத் புர்கோ த்யோ - சகிலைர்ஜனை: |

ப்ரேரகோ ஸேஷபூத்தீனாம் ஸ காயத்ரீயாத் சரித: ||

(ருக்புராஷ்யம்)

பொருள் : எல்லா நற்குணங்களின் இருப்பிடம் பகவான் நாராயணன். அற்புதமான குறைவற்ற ஆனந்தத்தில் நிறைந்தவன். ப்ரபஞ்சத்தை சிருஷ்டித்துக் காப்பதனால் வணங்கப்படுபவன். அதிக ப்ரகாசமாயுள்ளவன். லீலாவினோதன். ப்ரபஞ்சத்தைக் காப்பாற்றி செயலுற் செய்பவன். எல்லோரிடத்திலும் ஞானத்தையும் செயலையும் தூண்டுபவன். சூரியனின் அந்தர்யாமியாய் இருக்கும் இப்பேர்ப்பட்ட பகவான் நாராயணனை நாம் த்யானிக்கிறோம்.

காயத்ரீ ஜபம் செய்யும் பொழுது இம்மாதிரியான அனுசந்தானம் (ஸ்மரணை) செய்தால் போதுமானது.

சூர்யனில் இருக்கும் நாராயணனை ஏன் தியானம் செய்ய வேண்டும் ?

ஸந்தியோபாஸனையின் பொழுது எந்த ரூபத்தை த்யானிக்க வேண்டும் என்பது ய்ருதி. ஸ்ம்ருதிகளினால் அறியப்படுகிறது.

ஆதித்யாந்தர்குதம் யச்ச ஜ்யோதிஷாம் ஜ்யோதிருத்தம் |
ஹ்ருத்யே ஸர்வபூதானாம் ஜ்வுபூதம் ஸ திஷ்டதி ||

ஹ்ருத்யேயாம்னி தபதி ஹ்யேஷ பாஹ்யஸர்யஸ்ய சாந்திரே |
அகுகௌ வா தூமகேதோய்ச ஜ்யோதிஸ்சித்ரகரம் ஜகத் ||

பொருள் : ப்ரபஞ்சத்தில் ஒளிமயமானவற்றில் மிகவும் பிரசித்தமானது சூரியன். தன்னுடைய பிரத்தியேகமான சக்தியை சூர்யனுக்கு அளித்திருப்பதாய் பகவான் கிருஷ்ணன் கீதையில் கூறியிருக்கிறான். பகவான் சூரியனுள் உறைபவன் மட்டுமன்றி அவன் ஜோதி என்ற பெயரால் அழைக்கப்படுகிறான். சூர்யனுள் இருக்கும் ஜோதி, பகவான் நாராயணனே. அந்த ஜோதி அணு அளவில் எல்லோருடை ஹ்ருதயத்திலும் உள்ளது. ஹ்ருதயத்தில் பிரகாசித்துக் கொண்டு நமக்கு ஞானத்தை (புத்தி) அளிக்கிறது. இருட்டை போக்கடிப்பதில் ஒரு மிகச் சிறந்த சின்னமாகவும், எளிதில் அறிந்து கொள்வதாகவும் சூர்யனின் ரூபம் சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஒளியைக் கொடுத்து எல்லாவற்றையும் அறிய வைத்து, எல்லோரையும் செயலுற் செய்கிறது. அந்த பகவான் நாராயணனே நட்சத்ரங்களிலும், வால் நட்சத்திரங்களிலும், வின் கல்லிலும் பல வித வண்ணங்களில் உள்ளான்.

மேலும்

'ப்ராணிநாம் ஹ்ருத்யே ஜீவருபத்யாய ஏவ புர்குஸ்திஷ்டதி |
ஸ ஏவ ஆகாஸே ஆதித்யமத்யே புருஷருபத்யாய வித்யதே ||

— யாஜ்ஞவல்க்யஸம்ஹிதா

பொருள் : ஜீவன் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒவ்வொரு உயிரின் ஹ்ருதயத்திலுமிருக்கும் ஆத்மாவிலுள் பகவான் உறைகிறான். அவன் 'புர்கு' என்றும் அழைக்கப்பட்டு, செயலின் தூண்டுதலுக்கும், காப்பாற்றுவதற்கும் காரணமாகிறான்.

'புஷன்னேகரீஷே யமஸ்யப்ராஜாத்ய வ்யுஹஸ்யன் ஸமுஹ |
தேஜோ யத்தே ரூபம் கல்யாணதமம் தத்தே ப்யாமி ||
— ஈசாவஸ்ய உப.

பொருள் : யமன், சூரியன், ப்ரஜாபதி போன்ற தேவதைகளைக் காட்டிலும் மிகுந்த காந்தியை (ஒளியை) உடைய பகவான் நாராயணனின் ரூபத்தை நான் தியானிக்கிறேன்.

'ஆதித்யானாம் அஹம் விஷ்ணு :
ஜ்யோதிஷாம் ரவிரம்ஸாமான்'

— கீதா

பொருள் : பன்விரண்டு ஆதித்யர்களின் ஸக்தியின் மூலம் நான்; அவர்களில் ஒருவனான விஷ்ணு நானே. ஒளி மிகுந்து இருக்கும் பொருள்களில் சூரியனுள் நான் இருக்கிறேன் என்று கிருஷ்ண ப்ரமாத்மா கீதையில் கூறியுள்ளான்.

'ப்ரத்யுமம் மஹை: ஸ்ரஷ்டு: த்வித்யம் அண்டஸம்ஸ்த்திதம் |
த்ருத்யம் தேஹினாம் தேஜேஹே புருஷத்ரயமுத்யாஹ்ருதம் ||

— ஸ்ரீமத், புர்குஷதம்

பொருள் : ப்ரபஞ்சத்தின் வெளியில் சிருஷ்டி செய்யப்பட்ட மஹத்தத்வத் (சதுர்முகப்ரம்மன்) திற்குக் காரணமாய் இருந்த நாராயணனின் / ப்ரஹ்மனின் ரூபமே முதல் ரூபம். ப்ரபஞ்சத்தின் மத்தியிலிருக்கும் சூரியனே அவனின் இரண்டாவது ரூபம். ஒவ்வொரு ஜீவனுள் இருக்கும் ரூபமே மூன்றாவது ரூபம். இம்மூன்றில் எல்லோருக்கும் மிகவும் பரிச்சயமான பகவானின் ரூபம் சூரியன் என்பதால் சந்தியோபாசனையில் சூரியனில் ரூபம் த்யானத்திற்காக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

காயத்ரியின் சில சிறப்பம்சங்கள்

'அகாரேணாகிலாதிக்யம் உகாரேண குணோச்யதா |
மகாரேணாபிதத்தவம் து தாரார்தேதூ - வேத்யோத்யுத: ||
பொருள் : 'அ' காரம் என்றால் 'எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது'. 'உ' காரம் என்றால் 'குண பூர்ணமாய் இருப்பது'.

'ம' காரம் என்றால் அளவிடப்பட முடியாதது.

இந்த மூன்றும் சேர்ந்தது 'ஓம்'. இதன் ஒரு பெயர் 'தார'. இது வேதங்களின் பொருளைச்சுருக்கமாகக் கூறுகிறது.

'ஓம்' என்பதில் எட்டு பாகங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நிர்வகிக்கும் பகவத் ரூபம் சாஸ்திரங்களிலிருந்து தெரிய வருகிறது.

'அ' காரம் (A) -- விஷ்ணு, க்ருஷ்ண

'உ' காரம் (U) -- கைஜல, ராம

'ம' காரம் (M) -- ப்ராஜா, நரசிம்ஹ

நாதம் -- துரிய, வராஹ

பிந்து -- ஆத்மா, விஷ்ணு

கேடாஷம் -- அந்தராத்மா, ப்ரஞ்ஜோதி

யாந்த -- ப்ரமாத்மா, ப்ரஹ்ம

அதிசாந்த -- ஜனானாத்மா, வாஸுதேவ

காயத்ரீ மந்திரத்தின் நான்கு பாகங்களும் அவற்றை நிர்வகிக்கும் பகவத்ரூபங்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன :-

'தத்ஸலிதுர் வரேண்யம்' -- யாந்திபதி அநிருத்தன்

'புர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி' -- க்ருதிபதி ப்ரத்யும்னன்

'திப்யாயோ ந: ப்ரகோத்யாத்' -- ஜயாபதி ஸங்கப்ரஹ்மன்

'ஓம்' ----- மாயாபதி வாஸுதேவன்

24 எழுத்துக்களைக் கொண்ட காயத்ரீயின் பகவத் ரூபங்கள் வருமாறு :

தத் -- கேசவ:
ஸ -- நாராயண:
வி -- மாதவ:
து: -- கோவிந்த:
வ -- விஷ்ணு:
ரே -- மதுஸூதன:
ணி -- த்ரிவிக்ரம:
யம் -- வாமன:
பு -- ஸ்ரீதர:

ர்கோ -- ஹ்ருஷ் கேவ:

தே, -- பத்மநாப:

வ -- துாமோதர:

ஸ்ய -- ஸங்கர்ஷண:

தீ -- வாஸுதேவ:

ம -- ப்ரத்யும்ன:

ஹி -- அநிருத்த:

தி, -- ப்ருஷோத்தம:

யோ -- அதே, ஸ்ரீ:

யோ -- நரசிம்ஹ:

ன: -- அப்யுத:

ப்ர -- ஜனார்தன:

கோ -- உபேந்த்ர:

த, -- ஹரி:

யாத் -- ஸ்ரீக்ருஷ்ண:

'வேதமாதா து காயத்ரீ த்விஞ்ணா த்வா தயாஷ்ராத் |

சுதர்ஸிம்ஹதி, முர்த்தியோஸ்யா: கதி, தா வர்ணதேவதா: ||

— தந்த்ரஸார

ஸ்ரீ மத்வாச்சார்யார் தமது தந்த்ரஸார க்ரந்தத்தில் காயத்ரீ 24 அக்ஷரங்களைக் கொண்டது என்றும், அவைகள் காயத்ரீயானது வேதங்களின் மாதா என்றும் கூறியுள்ளார். கேசவ முதல் ஸ்ரீக்ருஷ்ண வரையில் பகவத் ரூபங்கள் அவைகளின் தேவதைகள் என்றும் உபாஸனை செய்ய வேண்டும். இதைப் பற்றி விவரிக்கும் 'காயத்ரீ' வர்ண மாலா ஸ்தோத்திரம் அத்தியாயம் 11 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

எல்லா வேதங்களின் ரகசியம் "ஓம்" காரத்தில் அடங்கியிருக்கிறது. இந்த 'ஓம்' காரத்தின் அர்த்தத்தை ப: பவ: ஸ்வ: எனும் வ்யாஹ்ருதி மந்திரங்கள் கூறுகின்றன. இந்த வ்யாஹ்ருதி மந்திரங்களில் அடங்கிய

பொருளை தீர்பாத காயத்ரீ விவரிக்கிறது. இந்த காயத்ரீயின் மூன்று பாதங்களின் அர்த்தத்தைப் புருஷ ஸூக்தத்தின் மூன்று வர்கங்கள் தெளிவாக்குகின்றன. இந்தப் புருஷ ஸூக்தத்தின் மூன்று வர்கங்களின் அர்த்தத்தை மூன்று வேதங்கள் விரிவாகச் சொல்கின்றன. அனைத்து வேதங்களின் பொருள் ஓம் காரத்திலும் மற்றும் வ்யாஹ்ருதிகளிலும் அடங்கியிருந்த போதும் இவைகளின் அர்த்தங்களை சாமான்ய ஜனங்கள் அறிந்துகொள்ளல் சாத்தியமல்ல; புருஷசூக்தத்தை ஜபிப்பதும் சாத்யமல்ல. வேதங்களை ஜபிப்பது பொது மனிதருக்கு முடியாத காரியமென்றே சொல்ல வேண்டும். அதனால் மிக கருக்கியதும், மிக விரிவானதும் ஆகாமல் நன்கு போதனை செய்யும் காயத்ரீ மந்திரத்தை ஜபிக்கச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இக்காரணத்தினாலேயே காயத்ரீ மந்திர ஜபத்தால் அனைத்து வேத பராயணம் செய்தால் வரவேண்டிய பலன் வருமென்று பல ப்ரமாணங்கள் சொல்கின்றன. காயத்ரீ ஜபத்தை மிக அன்புடன் செய்ய வேண்டும். அன்பின்றி, மந்திரத்தின் பொருளின் சிந்தனையில்லாமல் ஆயிரக்கணக்கான காயத்ரீ ஜபம் செய்வதைக் காட்டிலும் 10 காயத்ரீ ஜபத்தை மிக அன்புடன், அதிவிஸ்வாஸத்துடன் செய்வது சிறந்தது. ஏனென்றால் பாவனையின் பாரம் இருக்கும் வரை மந்திரத்தின் சித்தி கிட்டும். "யாத்ருஷா பூர்வணா மந்த்ரே ஸித்திர்யுபதி தாத்ருஷா" எனும் சொல் மேலே சொன்ன உண்மையைச் சொல்கிறது. நம் பண்டைக் காலத்து ருஷிகள் நாம் நாள்தோறும் ஜபிக்கும் காயத்ரீ மந்திரத்தையே ஜபித்துக் கொண்டிருந்ததனாலேயே அவர்களுக்கு மந்திர ஸித்தி (முடிவு) பெற்று சாயம் தருவது, அணுக்கிரகம் (தயை) செய்வது முதலியவற்றில் சாம்ர்த்தியும் அவர்களிடம் உண்டாயிற்று.

நமக்கு இவைகளுக்குள் எதுவும் சாத்தியமாகாமலிருப்பதற்குக் காரணமென்னவென்றால் நமக்கு மந்திரத்தில் நம்பிக்கையில்லாமை, மந்திரத்தின் அர்த்தத்தின் அஜ்ஞானம் (அறிவின்மை) என்றே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

"ஐகாரோ ஜன்மவிச்சேத : பகார : பாபநாசக : |
தஸ்மாத் ஜப இதி ப்ரோக்தோ ஜன்மபாபவினாசக : ||

ஒரே மந்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வது முழுவதும் பயனற்றது என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. ஆனால் அதில் நியாயமில்லை. ஒரு புகழ்பெற்ற வித்துவான் ஜபத்தின் விஷயத்தில் கீழ்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :-

ஜபம் என்பது சில சொற்களைச் சஞ்சலமில்லாமல் கூறியது கூறல். திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வது பயனற்றது என்று தோன்றலாம். ஆனால் அது நியாயமல்ல. திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வதே பிரக்களுயின் ஒரு நிலையில் முழு மனமும் ஈடுபட்டு இன்பத்தின் (பரவசம்) எல்லைக்குக் கொண்டு செல்கிறது (துரீய நிலை). பிரசித்தி பெற்ற கவிஞன் ஆல்ப்ரெட் டென்னிஸன் அந்த நிலையை அடைய அவர் பெயரையே (ஆல்ப்ரெட், ஆல்ப்ரெட்) என்று பல தடவை உச்சரித்துக் கொண்டேயிருப்பாராம்.

ஜபத்தின் முழு பலன் நமக்குக் கிடைக்க வேண்டுமானால் கீழ்க்கண்ட ஸ்லோகத்தில் சொன்ன குணங்கள் நம்மில் இருக்க வேண்டும்.

"மன : ப்ரஹ்மஷனம் ஷௌசம், மெளனம் மந்த்ரார்த்₂ சிந்தனம் |

அவ்யகர்த்வமனாலஸ்யம் ஜபஸம்பத்திவேதவ : ||

ஜபம் செய்வதற்கு முன் மனதில் நல்ல ஆவல் இருக்க வேண்டும். மனது வெறுக்கும் சிந்தனைகளுக்கு இடமளிக்கக் கூடாது. மந்திரத்தின் பொருளைச் சிந்தித்தல் வேண்டும். புத்தியும் ஒரே மனதுடையதாயிருக்க வேண்டும். தேகத்தில் சுறுசுறுப்பு இருக்க வேண்டும். மேல் சொன்ன குணங்கள் படைத்தவன் ஜபம் செய்தால் முழுமையைத் தரும்.

ஜபம் செய்யும் பொழுது கண்ணும் கருத்துமாயிருக்க வேண்டும். சில நியமங்கள் : (கட்டுப்பாடு)

- (1) பிரம்மச் சாரிகளும் மற்றும் க்ருஹஸ்தாஸ்ரமிகளும் தொடக்கத்தில் மாதிரி ஓம் காரத்தைச் சொல்லி காயத்ரீயை ஜபிக்க வேண்டும்.

- (2) காயத்ரீ மந்திரத்தின் அடிகளைத் துண்டிக்காமல் சொல்லக்கூடாது; துண்டித்து மூன்று அடிகளைத் தனித்தனியாய்ச் சொல்ல வேண்டும்.
- (3) ஜபம் செய்யும் பொழுது உயர்ந்த ஞானிகள் வருகை தந்தால் ஜபம் செய்வதைச் சில நேரம் வரை நிறுத்தி, அவருக்கு ஆசனம் தந்து, வணங்கி அவரின் யோக சேஷமங்களை விசாரிக்க வேண்டும்.
- (4) குருக்கள் (ஆசான்கள்), கடவுளின் பக்தர்கள், கோயில், நீர்த்தேக்கம், அஸ்ஸத்தம்மரம் (அரசு), அக்னி மற்றும் சூரியன் முதலியோரிடம் முதுகு காட்டி உட்கார்ந்து ஜபம் செய்யக் கூடாது.
- (5) ஜபம் செய்யும் பொழுது நிந்திக்கும் பேச்சுக்களை விட்டு, மௌனம் (பேசாமலிருப்பது) முழுமையாக நடப்பில் கொண்டு வர வேண்டும்.
- (6) சிரிக்கக் கூடாது.
- (7) எந்தப் பதார்த்தத்தையும் பார்க்கக் கூடாது.
- (8) கண்களை மூடி பகவானின் உருவத்தை மாத்நிரம் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
- (9) வாயால் எந்தவொரு வகையான சத்தத்தையும் செய்யலாகாது.
- (10) எந்தப் பதார்த்தத்தையும் தொடக்கூடாது.
- (11) நடந்தவாறு ஜபம் செய்யலாகாது.
- (12) அசையும் தன்மையுள்ள ஆசனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்யக் கூடாது.
- (13) சத்தமாயிருந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும்.
- (14) எண்ணிக்கை அடிப்படையிலேயே ஜபம் செய்ய வேண்டும்.
- (15) கொட்டாவி விடக்கூடாது.

- (16) சோம்பல் முறிக்கக்கூடாது.
 - (17) தூக்கத்தால் செயலற்றவனாகக் கூடாது.
 - (18) கோபம் முதலானவைகளுக்கு மனதில் இடமளிக்கலாகாது.
 - (19) அஜாக்கிரதையால் பேச நேர்ந்தால், விஷ்ணுவை நினைத்து மறுபடியும் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.
 - (20) சரத்துணி உடுத்தி ஜபம் செய்யக்கூடாது.
 - (21) முடியாத நிலையில் சரத்துணியை 7 தரம் உதறிவிட்டு உடுக்க வேண்டும்.
 - (22) மந்திரத்தின் பொருளைச் சிந்தனை செய்யாமல் ஜபத்தைத் தொடங்கக் கூடாது.
 - (23) மும்முறை ப்ராணாயாமம் செய்யாமல் ஜபத்தைத் தொடங்கக் கூடாது.
 - (24) ஜபத்தின் பின்பும் ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.
 - (25) ஜபத்தை பகவானுக்கு அர்ப்பணம் செய்ய மறக்கக் கூடாது.
 - (26) ஒரே பரமாத்மா, (சூரியனில் இருக்கும் நாராயணன்), காலை, மத்தியானம், சாயங்காலங்களில் முறையே காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ மற்றும் ஸுஸ்வதீ என்ற பெயர் கொண்டு இருக்கிறானென்று பாவனை செய்ய வேண்டும்.
 - (27) ருஷி, தேவதை மற்றும் சூந்தஸ் இவற்றை அறியாமல் மற்றும் சொல்லாமல் ஜபம் செய்யக்கூடாது.
 - (28) முடிந்த வரையில் (வீட்டில்) கடவுளின் சன்னிதியில் அல்லது மாட்டுத் தொழுவத்தில், புண்டரீகத்தக் கரைகளில், சமுதர்க்கரையில், கோவில்களில், புனிதமான ஆய்ரமங்களில் குரு (ஆசான்) முன்னிலையில் ஜபிக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் ஜபித்தால் பலன் ஒரு பங்கு. நதியின் தீரத்தில் ஜபித்தால் பலன் இரு மடங்கு. பசு மாட்டுக் கொட்டிலில்

ஜபித்தால் பலன் நூறு மடங்கு. ஹோமம் செய்யும் இடத்தில் ஜபித்தால் பலன் ஆயிரம் மடங்கு. தேவாலயம், சேஷத்திரங்களில் ஜபித்தால் பலன் நூறாயிரம் மடங்கு. இவ்வாறு தர்ம சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

(29) முடிந்த மட்டும் வயிற்றை மாசுற்றதாகவும், இலேசானதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (அதாவது அஜீர்ணம் முதலிய தோஷங்களினால் மனதின் மன ஒருமை பாழாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்).

(30) துபபக் கூடாது.

(31) எவ்வகைக் காரணத்தாலும் விரல்களைப் பயன்படுத்தித் தேகத்தின் மற்ற உறுப்புகளை அசையும் படி செய்தல் கூடாது.

(32) ஜபம் முன்று வகை - உச்ச (உரக்க), உபாம்ஸ் (முணுமுணுப்பு) மற்றும் மானஸ் (உள்ளம்). உரக்கமாய்ச் சொல்லி ஜபிப்பதற்குப் பதில், இரண்டாம் மனிதனுக்கு கேட்காதபடி, (உபாம்ஸ்) தன் உத்குகளை மட்டும் அசைத்து மந்திரத்தை மெல்லச் சொல்லி ஜபித்தல் நல்லது. உபாம்ஸ் ஜபத்தை விட மானஸ்ஜபம் சிறந்தது. அதைப் புரிய முனைய வேண்டும்.

(33) சரீரத்தை வளைக்காமல், கோணல் செய்யாமல், நேர்மையாக (Straight) உட்கார்ந்து ஜபிக்க வேண்டும்.

(34) முழங்கால்களுக்கு வெளியே கை வைத்துக் கொண்டு ஜபிக்கக் கூடாது.

(35) தொப்புளுக்குக் கீழ் எந்த உறுப்பையும் தொடக்கூடாது. அஜாக்கிரதையால் தொடர்விட்டால் கையை அலம்ப வேண்டும். பிறகு விஷ்ணுவின் சிந்தனை செய்து மறுபடியும் ஜபத்தைத் தொடர வேண்டும்.

(36) எந்தத் தின்பண்டங்களையும் அல்லது பதார்த்தத்தையும் வாயில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

(37) கைகள் காணாமலிருக்கும்படி மறைத்து, மற்றவர் பார்வையில் படாமல் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

(38) காலையில் கைகளை வயிற்றில் பிடித்தும் மத்தியாஹ்னம் ஹ்ருதயத்தின் முன் கீழ் நோக்கி வைத்தும், சாயங்காலம் கைகளை முகத்திற்கு முன் வைத்தும் ஜபம் செய்ய வேண்டும். தலைமேல் தொப்பி, தலைப்பாகை அல்லது வேறு துணியை போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது.

(40) உடம்பில் சட்டை முதலிய துணிகளைப் போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது.

(41) மிகா (குடுமி) தலைமுடிச் சூலைமால் ஸந்தியாவந்தனம் செய்யக் கூடாது.

(42) தலைமுடியை முடிச்சு போட்டுக் கொண்டு ஜபத்தைத் துவக்க வேண்டும்.

(43) கால்களில் வலிமையில்லாத போது காயத்ரீயை உச்சரிக்கக் கூடாது.

(44) கொசுவம் (கச்சை) போட்டுக் கொள்ளாமல் ஜபிக்கக் கூடாது.

(45) மெத்தையின் மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு காயத்ரீயை உச்சரிக்கக் கூடாது.

(46) சுத்தமில்லாததும் மற்றும் அமூக்கானதுமான உடையை உடுத்திக் கொண்டு என்னைக்கும் ஜபிக்கக் கூடாது.

(47) சுத்தமானதும் வெள்ளையானதுமான உடைகளை அணிந்து ஜபம் முதலிய நற்காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

(48) பூணூலைக் கையில் பிடித்து காயத்ரீ ஜபத்தை என்றும் செய்யக்கூடாது.

(49) கைவிரல்களின் கணுக்களைத் தொட்டுக் கொண்டு ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

- (50) மிகவும் நாள் கடந்த மற்றும் கிழிந்து போன பூணூலைத் தரித்து
ஜபம் செய்யக் கூடாது.
- (51) மனதில் பயம், துயரம் இருப்பின் ஜபிக்கவாகாது.
- (52) ஜபம் செய்வதில் அன்பு தேவை. தான் ஜபம் செய்வதை மற்றவர்
பார்த்து ஏன்னம் செய்வாரென வெட்கப்படக்கூடாது.
- (53) ஜபம் செய்யும் பொழுது தன் உடலை யாரும் பார்க்கக் கூடாது.
எனும் எண்ணத்தால், குளிர், காற்று, வெயிலினால் மனது
கலங்காமலிருக்க, உடம்பின் மேல் உத்தரீயம் (மேல் துணி)
போர்த்திக்கொண்டு ஜபம் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தின் மேல்
மேல்துண்டு இருப்பதால் ஒரு அதிருஷ்டமான, புண்ணியமான
வாபுறம் இருக்கிறது என்பது சாஸ்திரத்தின் கட்டளையிலிருந்து
தெரிய வருகிறது.